

“நொறுங்கத் தின்றால் நூறிலும் சாவில்லை”

அல்லது

“நொறுங்கத் தின்றவனுக்கு நூறு ஆயுசு”

இப்பழமொழி முற்காலத்திலிருந்து நம் நாட்டில் வழங்கிவரும் பழமொழிகளிலொன்று. இதிலிருந்து நம்முன்னோர் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்வதற்கு எவ்விதம் முயற்சி செய்துவந்தனர் என்பது தெற்றென விளங்கும்.

இப்பழமொழியின் பொருள் - நாம் உண்ணும் உணவை நன்றாக நொறுங்கும்படி மென்று தின்றால் நூறு வயதிற்குக் கூடவே பிழைத்திருக்கலாம் என்பதே. சிலர் இதற்கு வேறுவிதமாகப் பொருள் கூறுகின்றனர். " நொறுங்கத் தின்றால் என்பது கண்டது கடையதை யெல்லாம் வித்தியாசம் பாராமல் மனம் போனவாறு உண்டால் ஆயுள் அதிகமாகும்" என்பதே அவர்கள் கூறும் பொருள். இது குருட்டுக் கொள்கையேயாகும். அறிவிலார் கூற்றெனலாம்.

கடவுள் நமக்கு அளித்திருக்கும் ஒவ்வொரு அவயவமும் நமது நன்மைக்கே. நமக்கு இருக்கும் பல்பையும் அவரே அளித்திருக்கிறார். அதனாலேயே கடவுள் நாம் உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டுமென்று கட்டளை யிட்டிருக்கிறது போலப் பற்களையளித்தார் என்று தெரிகிறது. நாம் உண்ணும் உணவு நம் குடலில் போய்ச் சமிக்கிறது (சீரணிக்கிறது). நாம் உண்ணும் உணவு பொடிப்பொடியாய் நன்றாக நொறுங்கியிருந்தால் அது குடலுக்கு வருத்தந் தருவதில்லை. நாம் ஒன்றிரண்டாக மென்று விழுங்குவோமானால் அவ்வுணவு குடலில் போய்ச் சேர்ந்ததும் குடல் அதை மிக வருத்தத்துடன் பொடியாக்கிக் கரைத்து (சீரணித்து) இரத்தமாக்குகிறது. அவ்விதம் வருத்தப்பட்டு உழைப்பதால் அதற்கு வேலை அதிகமாகிக் களைப்படைந்து அதற்குள்ள சக்தியையும் இழந்துவிடுகிறது. அதனால் நாளடைவில் சீரணக் கருவி வேலை செய்யாமல் நின்றுவிடுகிறது. ஒரு எருது இழுக்கத்தக்க பாரத்திற்குமேல் வண்டியில் நாள்தோறும் அதிகமாய்ப் பாரம் ஏற்றி வந்தால் அவ்வெருதினால் அதை இழுக்க முடியுமா? மிக்க வருத்தத்துடன் இழுத்து விடுகிறதெனினும் நாள்தோறும் அவ்விதமே வருத்தத்துடன் இழுத்துவந்தால் அது அதிக நாள் உழைக்க முடியாமல் சீக்கிரத்திலேயே சக்திகுறைந்து கடைசியில் வேலை செய்யமுடியாமல் போய்விடுமல்லவா? அதுபோலவே நம்முடைய குடலும் வேலை அதிகமாவதால் சக்தி குறைந்து சீக்கிரத்தில் வேலை செய்யமுடியாமல் நின்றுவிடுகிறது. பிறகு குடல் வேலை செய்யாதது பற்றி உண்ணும் உணவு சமிக்கப்படாமல் மலச்சிக்கல் முதலிய பல நோய்கள் உண்டாகிக் கடைசியாக இறந்து போகவேண்டியதுதான். (இங்கு அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதனாலும் இவ்விதக் கெடுதியே நேரிடுமென்று கவனிக்க) மனி தனுக்கு ஆயுள் நூறு ஆண்டுகளென ஏற்பட்டிருப்பினும் அவன் அவ்வாயுள் தன்னிடம் தங்கி இருப்பதற்கு வசதி ஏற்படுத்தாமலிருந்தால் அது அவனிடம் நூறாண்டு வரை நிலைத்திருக்குமா? நாம் உணவை நன்றாக மென்று தின்னாததினாலன்றோ நமக்கு ஆயுளும் குறைந்து விடுகிறது.

நொறுங்கத் தின்றால் நூறிலும் சாவில்லை

நாம் நன்றாக மென்று உண்போமானால் அவ்வுணவு குடலின் வேலையை இலேசாக்கி அதற்கு நீண்டநாள் உழைக்கும் சக்தியைத் தரும். அது நீண்டநாள் உழைப்பதால் நமக்கு ஆயுளும் விருத்தியாகும். இதுபற்றியே இப்பழமொழி ஏற்பட்டதாகும். நன்றாக மென்று சாப்பிடும் பழக்கம் வருவதற்கு மெதுவாகச் சாப்பிட்டுவரப் பழகிவர வேண்டும். மெதுவாக என்றவுடன் அதிக மெதுவாகவும் உண்ணுதல் கூடாது. இதனாலும் பல நோய்கள் உண்டாகும். ஆகவே இனிமேலாவது நாமனைவரும் இப்பழ மொழியை மனதிற்கொண்டு அதன் உட்கருத்துப்படி நடந்து நமது ஆயுளை விருத்தி செய்ய வழிதேடுவோமாக.

அ. ச. அருணாசல ரெட்டியார்

குறிப்பு: - ஆகாரம் பொசிக்கும்போது இது முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய விஷயமாகும். மேலும் நம் நாவிலிருந்து சுரக்கும் உமிழ்நீர் ஆகாரத்தைச் சமிக்கப்பண்ணும் ஒரு ஒளஷதம் போன்றது. அது போது மானவரை ஆகாரத்தோடு சேர்ந்தால் தான் அந்த ஆகாரம் சரியாய்ச் சீரணமாகும். நாம் உணவை நன்றாய் மென்றால் போதுமான உமிழ் நீரும் அதனோடு சேர்ந்து அது சுலபமாய்ச் சமிக்கச்செய்யும். இதற்காகவே நாம் உணவை வாயில் வைத்ததே உமிழ்நீர் சுரக்கும்படி ஆண்டவன் அமைத்திருக்கிறார். ஆ! அவர் கருணைக்கும் வல்லமைக்கும் அளவுண்டோ!

பத்திரிகாசிரியர்.

ஆனந்த போதினி - 1924 (௨) நவம்பர் மீ